



中国移动率先推出 老客户不换号即可享受 4G 服务

真 4G : 独家首发 抢鲜上市

上网快 : 百兆极速 快人一步

移动 4G 明星机火爆上市, 多手机任意选





老人太空漫步机上较劲比摆动高度, 危险!

# 室外健身器材你会用吗?



老人在小区里的健身器材上锻炼身体。

□晚报记者 王凯/文 宋风/图

本报讯 太空漫步机、立式旋转器、转体器、蹬力器……如今, 周口市区大多数小区、公园内, 都安装了各种各样的健身器材, 丰富了社区居民, 尤其是老年人和孩子们的休闲

## 老人太空漫步机上“荡秋千”比高度

“老杨, 再加把劲儿, 看咱俩谁蹬得高。”在滨河公园的一处室外健身点, 两位满头大汗的老人在太空漫步机上较上了劲。这两位老人起初只是在太空漫步机上锻炼身体, 但刚玩了一会儿, 其中一位老人就对另一位老人发出了“挑战”, 结果, 他们中的一位老人把太空漫步机的踏板都快甩成了 90 度。旁边的市民赶紧给两位老人提醒: 注意安全。而在此处健身点, 记者注意到, 太空漫步机上的使用说明上写得很清楚, 市民在使用时

## 市民使用健身器材很少看说明书

记者走访发现, 市民在使用健身器材时随意性很强, 很多市民说不清楚怎样使用健身器材才是正确的, 有的老人甚至把一条腿伸到双杠上练起了劈腿。一位市民对记者说: “在健身器材上活动活动身体就行, 用不着太费劲儿。”也有市民表示, 他们都是跟着别人的动作学, 看人家做得好就学人家的动

## 医生: 健身器材使用不当有害无益

健身器材使用不合理会不会对身体带来害处呢?

周口市协和骨科医院康复师袁少林表示, 市民使用健身器材时应量力而行, 要根据自己的身体条件选择器材。而且, 对于一些疾病, 不合理的锻炼方式反而会有害无益, 比如有关节疼痛的市民, 就不要用类似

生活。然而, 面对众多健身器材, 市民是否都熟知他们的功能和使用方法呢? 专业人士提醒, 如果健身器材使用不正确, 不但起不到健身效果, 严重的可能还会给身体造成伤害。

两脚要前后摆动, 幅度不能过大。也就是说, 两脚不能朝一个方向特别是不能像荡秋千一样大幅度使用太空漫步机……随后, 记者又发现, 那位刚刚在太空漫步机“比赛”中“获胜”的老人又到一个锻炼腰部力量的器械上做起了仰卧起坐, 看上去动作十分娴熟。“这些器材你都会用吗?” 记者问老人。“怎么会不会? 眼又不花, 看看别人怎么做自己不就学会了。来, 你来试试这个, 我给你说咋用。”老人笑着说。

作, 到底是不是规范动作并不清楚。

事实上, 在每个室外健身点都有一个大的提示牌子, 告知市民健身应该注意的事项, 而且在每个健身器材上都有一个关于本器材的使用说明及应避免的危险动作, 大多还有漫画演示, 但是, 记者注意到, 市民在健身时根本不会仔细查看器材的操作说明。

蹬力器这样的器材, 如果长时间反复运动, 反而会让骨头受到更大的损伤。像太空漫步机这种健身器材, 就需要市民严格按照操作说明进行, 如果摆动幅度过大或者运动时间过长, 容易扭伤关节或者引发心脑血管系统疾病。老年人的运动量一般应控制在 30 分钟为宜, 年轻人 45 分钟到 1 小时为宜。

## 男子跳河 羽绒服成“救命稻草”

□晚报记者 王晨

本报讯 3 月 10 日 7 时许, 一男子从周口市八一大道大桥跳入河中, 由于穿着羽绒服, 他在河水中漂浮了许久一直没有沉没。经过消防官兵的营救, 这名男子被救上了岸。经医院检查, 该男子只是胃里有少量积水, 并无生命危险。

当日接到市民的报警后, 川汇区消防大队出动 3 辆消防车、15 名消防官兵赶赴

河边, 消防官兵看见一名穿着黑色羽绒服的男子飘在河中间, 由于河水温度低, 男子浸泡时间久, 导致其脸色苍白, 情况十分紧急。指挥员迅速作出决定, 由一名消防战士身着救生衣下水营救该男子。3 分钟后, 男子被救上了岸, 并由 120 急救车送往医院接受救治。据悉, 事故原因正在调查中。

线索提供 王先生 稿酬 50 元  
新闻热线 8289999

《烈火中, 再现“郑春光”》后续▶▶

## 祝明婉拒酬谢 店主奉送锦旗

□晚报记者 宋风

本报讯 3 月 10 日, 本报 A09 版以《烈火中, 再现“郑春光”》为题, 报道了周口市北花园一处店铺失火, 退伍军人祝明出手相助, 帮助店主祁先生及时消除火灾隐患。当日上午, 祁先生来到祝明所在单位周口迎宾馆, 送上锦旗感谢祝明的热心帮助。

10 日 10 时许, 记者在祁先生的店内看到, 经过重新粉刷, 这里已经焕然一新。祁先生的母亲告诉记者: “幸亏当时祝明来帮忙, 使我们减少了不少损失。”祁先生一家想给祝明些现金以示酬谢, 但被其婉拒。于是, 祁先生决定, 要去祝明的单位送一幅锦旗。10 时 10 分, 祁先生从店里出发, 他不仅带着锦旗, 还特意拿了一盘鞭炮。“到了周口迎宾馆以后, 我要放一盘鞭炮, 表达一

下心意。”祁先生说。

在周口迎宾馆门前, 祁先生与祝明取得联系。很快, 穿着工装的祝明从院内走出, 祁先生迎上前去, 将写有“品德高尚 乐于助人”字样的锦旗递到他的手中, 随后点燃了鞭炮。祝明的同事们闻讯赶来, 得知其助人事迹后, 纷纷称赞。见此情景, 祝明说: “作为一名党员、退伍军人, 看到别人有危险, 挺身而出是我义不容辞的责任。”

“得知祝明帮助别人救火的消息后, 我并不觉得奇怪, 因为在日常工作中, 祝明是一个乐于助人的热心人, 遇到火灾时, 帮人一把, 这一点很符合他的性格。”周口迎宾馆副总经理李爱华告诉记者, “我们会在单位内部对祝明进行表彰和奖励, 并号召全体员工向他学习。”

是艺术还是色情?

## 市区一会所挂多张裸女图

市民: 公共场所挂裸女图有伤风化

□晚报记者 朱海龙

本报讯“公共场所竟然挂着裸体女子的图片, 简直不堪入目。”近日, 不断有市民向本报新闻热线反映, 称周口市一家 KTV 国际会所在房间内挂大幅裸女图, 不知道会所这样做的目的是什么? 有市民认为, 该会所作为公共场所, 如此做法对未成年人来说未免有伤风化!

据市民王先生介绍, 这家比较好的 KTV 会所位于莲花路与汉阳路交叉口附近, 刚开业不久, 不知道该会所为了打造何种气氛, 竟在每个包间最明显位置张贴了一张一人高的裸体美女图, 而且每个包间内裸女图各不相同。

3 月 10 日, 记者来到这家名叫“圣玛都国际会所”的 KTV。刚走进大厅旁的一个包间, 记者就看到一幅近两米高的美女全裸图。随后, 记者又走进其他包间, 发现每个包

间的相同位置都有一幅裸女图。记者发现, 这些图片装饰得很精致, 画中的女子全身赤裸, 个个搔首弄姿。

“在公共场所挂裸女图, 可谓‘别出心裁’呀!” 王先生对记者说, “对于津津有味‘欣赏’女人裸照的男人, 是一种诱惑, 让他们‘浮想联翩’。但会所时不时也会有未成年人来这里唱歌, 他们看了这些裸女图不知有何感想? 真不知道这家会所这样做的目的是什么?”

“即便裸女图是艺术照, 但如果会所将其公开展示在公共场所, 还是有些不妥。”律师认为, 虽然现在人们的观念不再是谈性色变, 人体艺术也不再是禁区, 但是在这种公共场所挂裸女图, 肯定会起到性暗示的作用, 不仅仅成年人会去这个会所, 未成年人也会去, 这对未成年人的健康成长显然是有影响的, 会所应该慎重对待。